



CIRCUITO DE TRAIL AAL – 2025

REGULAMENTO

1. Apresentação do Circuito

O Circuito de Lisboa de Trail Running (LTR) será realizada durante o ano civil de 2025, tendo na sua composição um conjunto de 13 provas realizadas na nossa área de ação (AAL). Nestas provas podem competir atletas a partir do escalão de Sub-20, inclusive.

A organização de cada evento integrante do calendário, assume a inteira responsabilidade da gestão do mesmo. Caso entenda alterar a data, algo apenas possível em casos comprovados de força maior, a nova data tem de assegurar, pelo menos, uma semana de diferença de qualquer outro evento já calendarizado, sob pena de ser excluída do circuito.

PROVAS:

- 31/01/2025 – Linhas de Torres - Longo e 50k (ultra)
- 16/02/2025- Trail dos Dinossauros – curto e Longo
- 09/03/2025 - Mafra Nature Trail – curto e Longo
- 30/03/2025 - Os Trilhos de Belas – curto e Longo
- 13/04/2025 - Trail Dos Moinhos – Regional Curto
- 10/05/2025 - Trilho das Lampas – curto
- 25/05/2025 - VII Lisboa Green Trail – curto e Regional Longo
- 15/06/2025 – IV Belas Cross Trail - curto e longo
- 26/07/2025 – Ultra Trail Santa Cruz – curto, longo e ultra
- 07/ 09/2025 - STE - Montepio Sintra Trail X'treme – curto e longo
- 14/09/2025 – TEX Trail Encostas de Xira - curto e longo
- Data a definir - Urban Trail Lisboa
- 09/11/2025 - IV Trail Demónios do Lizandro – curto, longo e regional ultra

O circuito de Trail Runing da AAL é composto pelo Trail longo, Trail curto e Trail ultra:

Trail Curto – até à distância de 21km

Trail Longo – acima da distância de 21km e até 41kms

Trail Ultra – Acima de 42 kms

As Organizações das provas do Circuito de Trail são independentes e autónomas em relação a todas as restantes provas.

De acordo com o definido pela World Athletics, deverá existir a indicação/referenciais do limite horário de passagem em alguns postes. Ou seja, o atleta que passar fora da hora estipulada definida nos postes do percurso, será automaticamente barrado e não poderá continuar a prova. Caso pretenda continuar, o seu resultado não aparecerá na classificação, uma vez que o secretariado terá a informação de que o seu número de dorsal foi desclassificado.



Compromisso da Direção do Circuito

- A Direção do Circuito é da responsabilidade da Associação de Atletismo de Lisboa.
- O Circuito baseia-se numa classificação anual que começa a partir de 1 janeiro do ano 2025 e termina no Trail do Lizandro;
- A classificação é individual, geral, por escalão, e por equipas;
- A classificação de cada prova é publicada assim que possível, sendo da responsabilidade de cada organização de prova, comunicá-la em tempo útil.

2. Inscrições

- Para cada uma das provas do Circuito, as inscrições são da responsabilidade da organização de cada uma das provas;
- Cada atleta ao inscrever-se, individual ou coletivamente, deverá manter essa característica durante todas as provas do Circuito, sendo responsável pelo preenchimento dos seus dados corretamente (nome e número de filiado FPA - Lince). Se não o fizer, poderá ser desclassificado, caso a Direção assim o entenda;
- A idade (escalão) de cada atleta, corresponde ao escalão que estiver na data da última prova do torneio.
- São considerados inscritos no Circuito, todos os atletas que participem em qualquer uma das provas pontuáveis, sem qualquer custo adicional para o atleta ou equipa;
- Os atletas, para o efeito do Circuito, competem pelo mesmo clube que iniciaram a competição, os atletas não podem mudar de equipa.

3. Escalões

- **Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá no final da época desportiva.**

- Femininos:

Sub-20 F – 18 e 19 anos (até 21 Kms)

Sub-23 F - dos 20 aos 22 anos

SEN F - dos 23 aos 34 anos

F35 - dos 35 aos 39 anos

F40 – dos 40 aos 44 anos

F45 – dos 45 aos 49 anos

F50 – dos 50 aos 54 anos

F55 - dos 55 aos 59 anos

F60 – dos 60 aos 64 anos

F65 – dos 65 aos 69 anos

F70 – 70 e mais anos

-Masculinos:

Sub-20 M – 18 e 19 anos (até aos 21kms)

Sub-23 M – dos 20 aos 22 anos

Sen M – dos 23 aos 34 anos

M35 – dos 35 aos 39 anos

M40 – dos 40 aos 44 anos

M45 – dos 45 aos 49 anos

M50 – dos 50 aos 54 anos

M55 - dos 55 aos 59 anos

M60 – dos 60 aos 64 anos

M65 – dos 65 aos 69 anos

M70 – dos 70 aos 74 anos

M75 – dos 75 aos 79 anos

M80 - dos 80 aos 84 anos M85 - 85 e mais anos



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

[Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa](#) | [21 386 18 11](#) | [@AtletismoLisboa](#) | [lisboa@fpatletismo.org](#)



A World Athletics referencia os escalões de veteranos dos 35 a mais de 90 anos, de 5 em 5 anos.

A Associação de Lisboa entende seguir o mesmo critério, dando a mesma oportunidade a todos os atletas (o CR Trail Lisboa tem 2 atletas no escalão M85). De realçar que estes escalões (M75, M80, e mais de M85) são só para o Circuito de Trail de Lisboa, pois para o apuramento da ATRP termina nos mais de 70 anos.

Se durante o decorrer deste circuito (2025) aparecerem atletas femininas com mais de 75 anos ou outro escalão acima, esse ou esses mesmos escalões, já serão obrigatoriamente contemplados para o novo circuito de 2025.

Nota: para a aceitação de inscrições nos eventos dos atletas pertencentes aos escalões acima de 70 anos, os mesmos devem estar federados, pois assim competem com o seguro desportivo obrigatório no ato da sua filiação na federação.

Os atletas do escalão S20 apenas podem competir em provas até 21,1 Km.

4. Acreditação

- O Circuito de Trail da AAL é acreditado pela ATRP (todas as provas têm que obrigatoriamente ter a certificação da ATRP e todos os atletas filiados no ato da inscrição deverão indicar o seu número de filiado FPA - Lince).
- Os primeiros classificados (10% dos classificados até um máximo de 10) masculinos e femininos do Circuito de Trail Longo, apura para a Taça Nacional de Trail ATRP 2024/2025.
- Os 3 primeiros da classificação da geral absoluto e o 1º classificado de cada escalão do Trail Longo, terão entrada direta para a final do Campeonato Nacional de Trail ATRP (até ao escalão M70) a realizar em 2025.
- Os 3 primeiros da classificação da geral absoluto e o 1º classificado de cada escalão do Trail Curto terão entrada direta para a final do Campeonato Nacional de Trail Sprint (até ao escalão M70) 2025.

Os 3 primeiros atletas da classificação da geral absoluto e o 1º classificado de cada escalão do Trail Ultra, terão entrada direta para a final do Campeonato Nacional de Trail Ultra [até ao escalão M70] 2025.

- Os atletas apurados para os eventos em 2025 terão de competir no escalão referentes ao ano de 2025.

5. Classificações

Classificação individual com direito à final da Taça Trail

- Para a classificação final, o atleta terá de efetuar 60% das provas.
- Os atletas poderão participar em todas as provas do Circuito, mas apenas serão contabilizados os melhores resultados de cada atleta, sendo contabilizadas apenas 5 das provas do circuito. No Utra, com no mínimo duas. Existirá classificação individual geral e individual por escalão decorrente de cada prova. Esta classificação é extraída do resultado oficial de cada evento.
- No final das classificações, e em caso de empate, ganha o atleta que tiver melhor resultados entre ambos (mais vitórias de um sobre o outro). Caso o empate persista, segue-se como critério o maior número de participações em provas da taça (1 prova =1 participação).

Classificação/pontuação sobre a classificação geral individual (por género):

1º Class. 100 pontos; 2º Class. 99 pontos; 3º Class. 98 pontos; ...; 10º Class. 91 pontos; ..., 20º Class. 81 pontos; ... 30º Class. 71 pontos; ...; 50º Class. 51 pontos ...; 80º Class. 21 pontos; ... 90º Class. 11 pontos; ...; 100º Class. e seguintes 1 ponto.

- Pontos por atleta na classificação do seu escalão (1º, 20p; 2º, 19p; 3º, 18p;... 20º, 1p.....e seguintes 1 ponto:



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

[Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa](#) | [21 386 18 11](#) | [@AtletismoLisboa](#) | lisboa@fpatletismo.org



C GERAL	NOME	ESCALÃO	C ESCALÃO	P Geral	P ESCALÃO	T Pontos
1º	João F.	SEN M	1º	100	20	120
2º	Luís S.	SEN M	2º	99	19	118
3º	José M.	M45	1º	98	20	118
4º	Ana T.	SEN M	3º	97	18	115
20º	Maria G.	M45	3º	81	18	99

Classificação das Equipas

Só nos campeonatos regionais, consoante o seu regulamento

Atualização da classificação

- As classificações serão definitivas após o período de reclamação previsto nos regulamentos de cada prova, sendo estas da responsabilidade da Organização dos mesmos;
- Os atletas e as equipas têm 5 dias para reclamar a sua pontuação/classificação, após a publicação dos resultados no sítio do CTR.
- A atualização da classificação geral, escalões e equipas, está a cargo da AAL, que terá a obrigatoriedade de atualizar e divulgar as tabelas classificativas;
- O Circuito tem página na Internet (AAL), onde coloca toda a informação relativa ao mesmo e às provas que o integrem, bem como as tabelas classificativas.

6. Prémios AAL

No final do Circuito de Lisboa de Trail haverá uma cerimónia de encerramento com a entrega de prémios aos Atletas, clubes e organizações com os seguintes prémios:

- Aos 3 primeiros da classificação geral feminina e masculina;
- Aos 3 primeiros de cada escalão Trail Longo e Curto;
- Às 3 primeiras equipas de cada sexo do Trail Longo e Curto;

Todos os atletas filiados que fiquem classificados no Circuito de Trail de Lisboa, receberá uma T- Shirt Finisher.

7. Casos omissos

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos soberanamente pela Direção da AAL.

06 janeiro de 2025